Deutsche Gesellschaft für
Parodontologie e.V.

Weitere Auskünfte erteilen:

- **Ihr Zahnarzt**
- **Spezialisten der DGP**
- **Universitätszahnkliniken**
- **Deutsche Gesellschaft für Parodontologie e.V.**

Neufferstraße 1, 93055 Regensburg
Tel.: 09 41/94 27 99-0, Fax: 09 41/94 27 99-22
E-Mail: kontakt@dgparo.de, http://www.dgparo.de

In dieser Reihe sind außerdem erschienen:

- DGP Ratgeber 1: Parodontitis – Vorbeugung, Therapie
- DGP Ratgeber 2: Gesundes Zahnfleisch bei Bluthochdruck, Diabetes und Transplantation
- DGP Ratgeber 3: PSI – Der Parodontale Screening Index zur Früherkennung der Parodontitis
- DGP Ratgeber 4: Implantate – Vorbehandlung, Pflege, Erhalt

CP GABA GmbH

Offizieller Partner der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie e.V.

Diese Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung der meridol® Forschung erstellt. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.meridol.de. Die Broschüren aus der DGP Ratgeber-Reihe erhalten Fachkreise bei CP GABA GmbH, Beim Strohhause 17, 20097 Hamburg oder per Fax: 0180 / 5 10-1 2 9-025, E-Mail: info@gaba-dent.de

© CP GABA GmbH und Deutsche Gesellschaft für Parodontologie e.V. Dieser Ratgeber ist urheberrechtlich geschützt. Eine Verwendung des Inhaltes ist ausschließlich mit Zustimmung der CP GABA GmbH und der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie e.V. zulässig.

Bildnachweise: Seiten 5 und 10: meridol® Fotoarchiv

Art.-Nr.: 271806, 10/2015

Halitosis

Ursachen und Behandlung von Mundgeruch

RATGEBER 5

Deutsche Gesellschaft für
Parodontologie e.V.

Liebe Patientinnen und Patienten,

Mundgeruch (Fachausdruck: Halitosis) ist ein Tabuthema: Niemand spricht gerne über schlechten Atem – obwohl viele davon betroffen sind. Ein Viertel der Bevölkerung leidet gelegentlich unter Mundgeruch. Mundgeruch ist nicht nur unangenehm. Er kann auch ein Hinweis auf die Ansiedlung bestimmter Bakterien sein. Das sind zwei Gründe, sich über Mundgeruch, Halitosis, zu informieren.

In dieser Broschüre erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen zu Halitosis:

01. **Was ist Halitosis?**
02. **Wodurch entsteht Halitosis?**
03. **Welche Risikofaktoren für Halitosis gibt es?**
04. **Wie kann ich feststellen, ob ich unter Mundgeruch leide?**
05. **Wie wird Mundgeruch behandelt?**
06. **Wie kann ich mich vor Mundgeruch schützen?**
07. **Wie spreche ich Betroffene auf Mundgeruch an?**

Text erstellt von Priv.-Doz. Dr. Pia-Merete Jervøe-Storm, Bonn,
unter Mitwirkung von Prof. Dr. P. Eickholz, Frankfurt,
und Prof. Dr. R. Deinzer, Gießen.

01. Was ist Halitosis?

Halitosis, im allgemeinen Sprachgebrauch auch Mundgeruch genannt, ist ein unangenehm riechender Atem, der vorwiegend in der Mundhöhle entsteht. Häufigste Ursache sind bakterielle Zungenbeläge. Die Stoffwechselprodukte bestimmter Bakterien verströmen den unangenehmen Geruch.

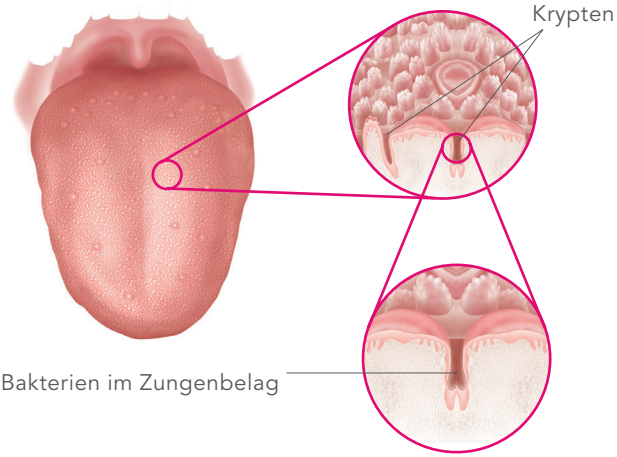
Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Halitosis in fast allen Ländern der Welt ähnlich häufig auftritt. Ernährungsgewohnheiten sind daher wohl keine entscheidende Ursache. Etwa 25 von 100 Menschen leiden zu bestimmten Tageszeiten unter sozial inakzeptablem Mundgeruch. Ältere Menschen sind häufiger betroffen als jüngere. Von 100 Personen mit Mundgeruch leiden etwa 6 Personen unter chronischem Mundgeruch.

Wichtig! Jeder Vierte ist gelegentlich von Mundgeruch betroffen.

02. Wodurch entsteht Halitosis?

Fast immer (in ca. 90 von 100 Fällen) liegt die Ursache für Halitosis im Mundraum, und zwar meist auf der Zunge. Entgegen häufiger Annahmen sind Erkrankungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich bei weniger als einem von zehn Fällen für Mundgeruch verantwortlich, Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt sogar noch seltener. Die Bakterien, die den Mundgeruch verursachen, brauchen keinen Sauerstoff zum Leben. In den Nischen der Mundhöhle und vor allem in den zahlreichen Vertiefungen (Krypten) der rauen Zunge finden sie ideale Lebensbedingungen. Dort zersetzen sie Eiweiße aus dem Speichel oder aus Nahrungsresten und anderes organisches Material. Dabei entstehen die flüchtigen Schwefelverbindungen, die den unangenehmen Geruch verursachen.

Etwa 60–80 % der Mundgeruch verursachenden Bakterien befinden sich auf der Zungenoberfläche.



Wichtig! Häufigste Ursache für Mundgeruch ist bakterieller Zungenbelag.

03. Welche Risikofaktoren für Halitosis gibt es?

Ein Risikofaktor für Halitosis ist die Bakteriendichte auf der Zunge: Menschen mit Halitosis haben bis zu 25 Mal mehr Bakterien auf der Zunge als Menschen ohne Halitosis. Aber auch mangelnde Mundhygiene ist ein Risikofaktor. Durch bakterielle Zahnbeläge entstehen Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) und des Zahnhalteapparates (Parodontitis). Werden die Entzündungen nicht behandelt, bilden sich Zahnfleischtaschen, ein idealer Lebensraum für die geruchsbildenden Bakterien. Ein direkter Zusammenhang zwischen der Anzahl erkrankter Zahnfleischtaschen und der Stärke von Mundgeruch wurde bereits in mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt.

Schlupfstellen für die Bakterien und damit ebenfalls ein Risikofaktor für Halitosis sind fortgeschrittene Karies, mangelhafte Füllungen, Kronen und Brücken oder auch ungepflegter Zahnersatz.

Risikofaktoren für Mundgeruch sind auch alle Faktoren, die zu Mundtrockenheit führen können. Der Speichel spielt eine wesentliche Rolle in der Gesunderhaltung der Mundhöhle. Ein feuchter Mund neigt viel weniger zur Bildung von Mundgeruch als ein trockener, da durch die Spülfunktion des Speichels Nahrungsreste, Bakterien und geruchsbildende Stoffe teilweise entfernt werden. Mit zunehmendem Alter lässt die Funktion der Speicheldrüsen nach und Mundtrockenheit ist die Folge. Damit ist auch das Alter ein Risikofaktor für Halitosis ebenso wie andere Bedingungen, die zu Mundtrockenheit führen können: Mundatmung, Rauchen, Stress, Alkoholkonsum, bestimmte Medikamente oder auch eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme.

Mundgeruch kann auch von einer noch unerkannten Allgemeinerkrankung herrühren. Auch deswegen ist es wichtig, die Ursache für Mundgeruch abklären zu lassen.

Erste Ansprechpartner hierfür sind Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt. Ziehen Sie diese unbedingt zu Rate. Sie werden erkennen, welche Risikofaktoren bei Ihnen vorliegen. So können Sie Mundgeruch und auch anderen Erkrankungen der Mundhöhle rechtzeitig vorbeugen.

Wichtig! Unkontrolliertes Bakterienwachstum und Mundtrockenheit sind wichtige Risikofaktoren für die Entstehung von Mundgeruch.

04. Wie kann ich feststellen, ob ich unter Mundgeruch leide?

Da unsere Nase sich schnell an eigene Gerüche anpasst, können wir unseren eigenen Mundgeruch nicht wahrnehmen. Sie könnten also andere Personen befragen. Eine zuverlässige Auskunft wird Ihnen aber auch Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin geben. In der Zahnarztpraxis wird zudem geprüft, wo die Ursachen liegen und was Sie dagegen tun können. In neun von zehn Fällen wird man Ihnen direkt weiterhelfen können. Manchmal wird man Sie auch an andere Fachrichtungen überweisen, um weitere mögliche Ursachen abzuklären.

Wichtig! Da fast immer Bakterien in der Mundhöhle die Ursache für Mundgeruch sind, ist der Zahnarzt Ihr erster Ansprechpartner.

05. Wie wird Mundgeruch behandelt?

Ihr Zahnarzt wird Sie zunächst bitten, einen Fragebogen auszufüllen, der ihm wichtige Hinweise für die spätere Behandlung gibt. An erster Stelle steht dann die Untersuchung Ihrer Atemluft, um festzustellen, ob Mundgeruch vorhanden ist und in welcher Stärke. Das beste Messgerät für Mundgeruch ist die menschliche Nase. Der Zahnarzt wird daher in verschiedenen Abständen zum Mund prüfen, ob Mundgeruch wahrnehmbar ist. Es gibt auch spezielle Instrumente zur Messung von Mundgeruch, die aber nicht standardmäßig in allen Praxen vorhanden sind.

Um die Ursache für eventuell vorhandenen Mundgeruch zu identifizieren, wird sich der Zahnarzt dann Ihren Mund ansehen. So kann er die Stellen ausfindig machen, an denen sich geruchsbildende Bakterien angesammelt haben. Besonders genau wird er die Zunge und das Zahnfleisch untersuchen. Durch sorgfältige Untersuchung des Zahnfleisches kann er sicherstellen, dass nicht eine Gingivitis oder Parodontitis die Ursache für Mundgeruch sind.

Die Behandlung von Mundgeruch setzt an der Ursache an, den geruchsbildenden Bakterien. Diese werden entfernt. Ist bakterieller Zungenbelag vorhanden, wird Ihnen Ihr Zahnarzt zeigen, wie Sie diesen mit Hilfe eines Zungenreinigers bei der täglichen Mundhygiene entfernen können. Spielen bakterielle Zahnbeläge eine wichtige Rolle, wird ggf. auch eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt. Dies ist insbesondere der Fall, wenn eine Gingivitis oder Parodontitis festgestellt wurde. In diesem Fall wird Ihnen Ihr Zahnarzt auch erklären, wie Sie die bakteriellen Zahnbeläge in Zukunft bei der täglichen Mundhygiene noch besser entfernen können.

Nach der ersten Behandlung wird Ihr Zahnarzt einen Nachfolgetermin mit Ihnen vereinbaren. So kann er den Erfolg der Behandlung kontrollieren und Ihnen nötigenfalls weitere Ratschläge geben.

Nur in den seltenen Fällen, in denen die Ursache nicht im Mund gefunden werden kann, wird Ihr Zahnarzt Sie an einen entsprechenden Facharzt überweisen.

Wichtig! Ziel der Behandlung von Mundgeruch ist die zuverlässige Entfernung von geruchsbildenden Bakterien im Mund. Für den Erfolg ist Ihre Mitarbeit von entscheidender Bedeutung.

06. Wie kann ich mich vor Mundgeruch schützen?

Der beste Schutz vor Mundgeruch ist die Bekämpfung der Ursachen, also die Entfernung der geruchsbildenden Bakterien. Bakterielle Beläge auf der Zunge werden mit dem Zungenreiniger entfernt, Beläge auf den Zähnen mit Zahnbürste und Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen. Zahnpasten und Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung unterstützen die Reinigung. Mit speziellen Wirkstoffen (z. B. Zinkverbindungen) können sie außerdem geruchsaktive Substanzen neutralisieren. Zur täglichen Mundhygiene gehört deshalb die regelmäßige Verwendung von:

- Zahnbürste und fluoridierter Zahnpasta zur Entfernung bakterieller Zahnbeläge
- Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen zur Reinigung der Zahnzwischenräume
- Zungenreiniger zur Entfernung geruchsaktiver Bakterien von der Zunge

Wie reinige ich meine Zunge richtig?

Putzen Sie mit meridol® SICHERER ATEM Zahnpasta Ihre Zähne wie gewohnt.

Zahnpasta auf Noppen des Zungenreinigers auftragen.

Mit Noppen auf der Zunge verteilen.

Zungenreiniger drehen und Zunge von hinten nach vorne abschaben. Zungenreiniger unter fließendem Wasser abspülen.

Wichtig! Die Zungenreinigung ist entscheidend für den Schutz vor Mundgeruch und gehört daher zur täglichen Mundhygiene.

07. Wie spreche ich Betroffene auf Mundgeruch an?

In der Regel nimmt man seinen eigenen Mundgeruch nicht wahr. Andere können sich dadurch aber sehr gestört fühlen. Dies kann zu erheblichen Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Umgang führen. Davor fürchten sich viele Menschen. Daher erleben sie es zwar als unangenehm, wenn sie auf Mundgeruch angesprochen werden, sind aber zugleich dankbar, wenn sie von ihrem Problem erfahren und so etwas dagegen unternehmen können. Sprechen Sie daher Betroffene freundlich und diskret unter vier Augen auf das Problem an. Erklären Sie zugleich, wo sie Hilfe bekommen können. Vielleicht wollen Sie auch diese Broschüre weiterreichen.

Wichtig! Sprechen Sie Betroffene freundlich und diskret unter vier Augen auf das Problem an und informieren Sie sie über die Hilfsmöglichkeiten, die in dieser Broschüre genannt wurden.

Deutsche Gesellschaft für Parodontologie e.V.
Die Deutsche Gesellschaft für Parodontologie e.V. (DGP) mit ihren mehr als 4.000 Mitgliedern hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Parodontologie in Öffentlichkeit, Praxis, Klinik, Lehre und Forschung zu fördern und weiter zu etablieren. Dazu werden regelmäßig Fachtagungen und Fortbildungskurse für die DGP-Spezialisten, die Zahnärzte und ihre Praxis-Teams veranstaltet.